

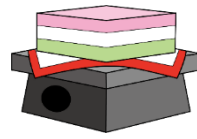
3月号

令和4年3月1日発行

ほのかだより

もう3月ですね!!桃の花の蕾も少しずつふくらみ
春の感じられる季節となりました。

この時季は「三寒四温」と気温差が実感されます。
気温差により体調を崩されないよう、しっかりと体を動かして
いきましょ♪



ライトフィットネス honoka

玉野市明神町8番28号

☎0863-81-4720

(株)ハート&クリエーション

利用中の風景



見学・体験 随時受付中!! お気軽にお越しください!

送迎もいたします!!



お問い合わせお待ちしております!

ライトフィットネス honoka

☎0863-81-4720

管理者 井上聡一郎



利用者登録空き状況

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
AM	◎	◎	◎	◎	◎
PM	◎	◎	◎	◎	◎
	◎余裕有り	○やや余裕有り	△残り少ない		



背中をしなやかに動かそう！

I. 上体回し

ポイント

お尻を椅子に固定し、上体を前後・左右に大きく動かしましょう。椅子から落ちないように気をつけ行います。60秒を目安に実施します。



II. 背骨を、丸めて伸ばして

ポイント

両手を胸の前でつなぎ、手を遠くに突き出します。続いて背中を伸ばし、手を後ろに回しましょう。胸と背中を伸ばします。7回実施しましょう。



III. 背骨ねじり

ポイント

背筋を伸ばし、背中を大きく捻ります。動かしにくい時は手で椅子を押し行いましょう。肋骨や胸をしっかりと捻りましょう。20回を目安に行います。



健康運動指導士

ピラティスインストラクター

府木 薫 (ふき かおる)

パーソナルトレーニング & ピラティススタジオ **フィットネスイノベーション**

〒710-0834 岡山県倉敷市世沖638-1-103 Tel. 080-4146-7939 URL. <http://www.ppsf-innovation.com>

